

Zazen Wasan

Zazen Wasan/Lied von der Meditation

von [Hakuin Zenji](#)

Zazen Wasan – Die Lebewesen sind im Grunde alle Buddha. Es ist wie bei Eis und Wasser, ohne Wasser gibt es kein Eis. Wo fänden wir Buddha ausserhalb der Lebewesen?

Nicht wissend wie nahe die Wahrheit ist, suchen wir sie weit weg – wie schade! Wir gleichen jemandem, der mitten im Wasser steht und vor Durst nach Wasser schreit, oder der aus reichem Hause stammt und unter den Armen umher irrt.

Der Grund, warum wir so durch die sechs Welten wandern, ist der, dass wir in der Dunkelheit der Unwissenheit verloren sind. Uns weiter und weiter im Dunkeln verirrend, wann werden wir uns von Geburt und Tod befreien können?

Was das Zazen des Mahayana anbetrifft, gibt es nicht genug Worte, um es ausreichend zu loben. Wohltätigkeit, richtiger Lebenswandel, Anrufung von Buddhas Namen, Reue und viele andere verdienstvolle Taten – all dies vereinigt sich im Zazen.

Selbst ein einziges Sitzen in reinem Zazen löscht die zahllosen Irrtümer der Vergangenheit. Wo sind dann die schlechten Wege, die uns irreführen? Das Reine Land ist zum Greifen nah.

Wer diese Wahrheit mit demütigem Herzen hört und sie auch nur ein einziges Mal lobend und freudig ehrt, wird mit Sicherheit unendlichen Segen empfangen. Doch wenn wir uns hinein versenken und die Wahrheit bezeugen, dass das Wesen des Selbst Nicht-Selbst ist, haben wir wahrhaftig alles unreife Geschwätz überwunden.

Das Tor zur Einheit von Ursache und Wirkung ist offen, der Weg von Nicht-Zweiheit und Nicht-Dreiheit geht geradeaus. Erkennend dass Form Nicht-Form ist, sind wir, ob wir kommen oder gehen, immer an einem Ort. Erkennend, dass Gedanke Nicht-Gedanke ist, sind wir, ob wir singen oder tanzen, immer die Stimme des Dharma. Wie unendlich der klare Himmel von Samadhi! Wie vollkommen hell das Mondlicht der vierfachen Weisheit!

Was brauchen wir in diesem Augenblick noch zu suchen, da sich Nirvana vor unseren Augen deutlich offenbart? Dieser Ort hier ist das reine Lotusland. Dieser Körper ist der Körper Buddhas.

Das von Zen-Meister [Hakuin Ekaku](#) verfasste „Lied von der Meditation“ gehört zum festen Bestandteil der Zen-Tradition und wird in den meisten Zen-Zentren regelmässig rezitiert.



Zazen Wasan